

時間	種目	距離	回数	SET数	サークル	種目	ポイント	脈拍目安			
20:00 アップ	100 m	1 *	4	+0:20	fr or S1	fr or S1 1 SET 2 SET 3 SET 4 SET	ポイント 20秒休憩で行います コンビ キック フル コンビ	15	400	12	
20:14 フレメイン	25 m	8 *	1	0:40	S1	S1	fly.br=3ストローク5潜行キック fr.ba=片手3ストローク両手6ストローク交互	16	200	5	
20:20 メインA	100 m	1 *	3	5:00	S1	S1	みえ(1:21)・つちやん(1:18)=IM 草木(1:16)・ぶんぶん(1:16)=f r 1SET=75m -1:15/25m -0:30 (クロール制限20秒) 2SET=25m*4 -0:30(上記タイムより速くを目標) 3SET=25m+50m+25m (上記タイムを目標) +0:10 休憩中に軽くイージーを入れておく	17-18	300	15	
						mie 個人メドレー つちやん 個人メドレー 草木 クロール ぶんぶん クロール	25m+50m+25m 16-44-20 =1:20 25m+50m+25m 16-45-18 =1:19 25m+50m+25m 17-41-18 =1:16 25m+50m+25m 17-41-18 =1:16	fly, baでしっかりスピードを上げる baで腰をしっかり固す 50m部分で軸がぶれないように 肘から落ちないように横回転			
メインB	200 m	1 *	2	8:00	S1	S1	こてらん=f r もっちー=br 1SET=50m+100m+50m +10秒休憩 2SET=50m*4 +0:10 DES (1本ずつタイムを上げてくる) 休憩中に軽くイージーを入れておく				
						小寺 クロール もっちー 平泳ぎ	50m+100m+50m 43-1:33-47=3:03 50m+100m+50m 47-1:46-52=3:25	100mで体の近くを掻けること 25秒*8=3:20を目標に			
メインC	100 m	1 *	2	8:00	f r	f r	みゆ(1:36)=f r 1SET=25m*4 -0:35(上記タイムより速くを目標) 22-23-24-24 2SET=25m+50m+25m (上記タイムを目標) +0:10 22-49-25 後半m=1秒をキープ				
20:36 ルースン	100 m	1 *	1	3:00	S1	S1	フォーム確認 HR120	12	100	3	
20:40 ドリル	50 m	6 *	1	1:20			ストロークドリルで推進感覚をチェック Wアーム・スカーリング・ヘッドアップ・キャッチアップ UWリカバリー・スクーター・フィスト&パームなど	15-16	300	8	
20:50 ダウン	400 m	1 *	1	10:00	f r + IM + ba Rev-IM+S1	f r + IM + ba Rev-IM+S1	fr100m+IM100m+ba50m+Rev-IM100m+S150mで泳ぐ	11	400	10	
21:00 END									1700	53	